

Анвар Бакиров

# ИСТОЧНИК КРАСИВЫХ РЕШЕНИЙ

КАК ЖИТЬ,  
ЧТОБЫ БЫЛО  
ХОРОШО  
СЕЙЧАС,  
ПОТОМ  
И ВСЕГДА



**Анвар Бакиров**  
**Источник красивых решений.**  
**Как жить, чтобы было**  
**хорошо сейчас, потом и всегда**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42249228](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42249228)*

*Источник красивых решений. Как жить, чтобы было хорошо сейчас,  
потом и всегда: Эксмо; Москва; 2019  
ISBN 978-5-04-101580-0, 978-5-04-101867-2*

**Аннотация**

В своей новой книге Анвар Бакиров, известный консультант и тренер НЛП, собрал результаты многолетней успешной работы. Он предлагает не только готовые ответы на сложные вопросы, но и действительно работающие техники и методы, которые помогут справиться с любой проблемой без напряжения и лишней траты сил. А главное, вы поймете, что источник большинства правильных, красивых и счастливых решений – внутри вас, и научитесь виртуозно использовать его для преображения жизни.

# Содержание

Предисловие	5
Безупречная жизнь	11
Ваша жизнь – работает?	11
Бегство от правды	15
Уверенность в своей правоте	18
Сам себе прокурор	21
Вечный, но голодный двигатель	24
Стремление выгадать	27
Где находится причина?	30
Как другие, только лучше	33
Баланс должен быть!	36
Хорошо сейчас или потом?	39
Хозяин собственной жизни	43
Откуда у вас проблемы?	43
Не-делайте правильно!	47
Сила воли – инструкция по применению	50
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# **Анвар Бакиров**

## **Источник красивых решений. Как жить, чтобы было хорошо сейчас, потом и всегда**

*Тимуру Анваровичу Бакирову – продолжателю  
моего рода*

*Из этой книги вы узнаете:*

- как превратить работу в приятную игру
- как формировать правильные привычки
- как использовать самогипноз для управления под-

сознанием

- как строить отношения на работе и дома
- как медитация избавляет от проблем и дарит сво-

боду

# Предисловие

Вы открыли долгожданную книгу! О ней давно просили мои читатели, клиенты, издатели и даже коллеги. Мне повезло научиться писать ясно, интересно и по делу, так что удовольствие от чтения я вам почти гарантирую (плюс-минус личная совместимость). Сейчас эпоха блогов, и девять лет мне было не до книг: быстрые лайки – огромное искушение. К счастью, мне также нравится писать глубоко.

Что вы найдете на этих страницах? Работающие точки зрения и классные фишки! Через неделю мне 41, и я иногда задумываюсь, чему бы я научил себя семнадцатилетнего, если бы у меня была такая возможность. Такая ментальная игра. А поскольку все эти годы я постоянно учился, рассказать пришлось бы многое. Недавно я понял, что сейчас я бы просто дал почитать себе эту книгу.

Где водится счастье? Как получать удовольствие от работы? Как открыться близким отношениям? Как разбираться в людях? Как принимать стратегически верные решения? Как их выполнять? Что такое самогипноз? На что способна наша психика? Как реализовать свой потенциал? К чему приводит медитация? Десятки открытий из серии: «Если бы я знал это сразу, жизнь стала бы совсем другой!»

Эта книга – одновременно источник красивых решений и учебник, рассказывающий, как открыть такой источник в

своей голове. Я собрал здесь то, что нашел у коллег и до чего додумался сам, и дал четкую технологию, как научиться искать фишки. Маленький спойлер: красивые решения отличаются от правильных. Они лучше! Чем? Очень просто: для их реализации не требуется сила воли. Это важно.

\* \* \*

Кто я такой? Тренер, консультант, автор книг по практической психологии. Как она работает в моей жизни? Набросаю несколько штрихов. Я очень редко попадаю в пробки или в переполненный транспорт. Работаю часа два в день (в среднем), как правило на вдохновении или в состоянии потока. Зарабатываю немного, но хватает на всю семью. Начальников надо мной нет, мозг и нервы в сохранности.

В алкоголе, куреве, отпуске, шопинге не нуждаюсь. Своей женщиной восхищаюсь, люблю, дорожу, отношения берегу. Детями горжусь и никак не нарадуюсь: регулярно приятно удивляют. Каждый мой друг меня в чем-то здорово превосходит и умеет дружить. Мне приятно находиться в моем теле, мой возраст не угадывают. Могу позволить себе много читать и играть на компьютере в «Цивилизацию».

Еще пару месяцев назад я не знал, допишу ли эту книгу. Еще лет восемь назад я был довольно неуклюж. Еще лет девять назад я сбегал от сильных эмоций. Еще лет десять назад я избегал говорить правду. Еще лет двенадцать назад я ра-

ботал с 10.00 до 18.00. Еще лет пятнадцать назад я не умел читать людей. Еще лет семнадцать назад считал любовь неврозом. И я рад, что изменений все больше.

Эта книга сама себя доказывает. Если бы приемы из нее не работали, ее бы просто не было. Я не хотел писать ее на силе воли, да и не стал бы. Я хотел, чтобы образ жизни автора полностью подтверждал написанное. И это сработало! Предисловие я пишу, когда весь текст уже готов. Для меня это вишенка на торте. Книга не превратилась в обязательство – она стала источником радости.

\* \* \*

Предыдущие мои работы были основаны на НЛП, поэтому издатели, вероятно, поместят на обложку эти три магические буквы, но эта книга стоит на куда более широком основании. Психология, как я с удивлением открыл после нескольких лет затворничества в НЛП, – фантастически богатая область. Я постарался прямо в тексте упоминать тех, чьими идеями воспользовался.

Но есть два человека, о которых хочется написать отдельно и особо. Именно потому, что их мысли настолько плотно вошли в мою жизнь (и перелопатили ее), что я часто путаю их со своими. Первый – Евгений Бродецкий, мой друг и учитель. Я прошел его тренинг «ЭСТ Бродецкого» в августе 2008-го и считаю это поворотным событием в моей жизни.

Вошел один человек – вышел другой.

Чему научил меня Женя? Честности. Он показал, как обман калечит и коверкает жизнь и насколько целительна правда. Мы очень часто лжем «во спасение», притворяемся, фальшивим, игнорируем сигналы, говорим «полуправду»... И боимся разоблачения, испытываем стыд и смущение. Но ведь можно смотреть правде в лицо! Можно говорить, что думаешь, выражать, что чувствуешь! Это наслаждение.

Еще он дал мне образец ясных, отточенных формулировок. Он мастер афоризмов – сведения мысли к сути. Над каждой его фразой можно размышлять месяцами. И если в книге вам повстречаются такие же плотно упакованные мысли, вы знаете, кого я взял за образец. Бродецкий учит быть тем, чему учишь. И каждая минута общения с ним подтверждает: Женя именно такой.

Второй мой друг и учитель – Тимур Гагин. Мы познакомились в апреле 2003 года. Я подошел, чтобы поблагодарить его за великолепную книгу, и оказалось, что он мои книги тоже читал. Тимур научил меня смелости мыслить – отбрасывать готовые схемы, подвергать сомнению основания любых утверждений, «снимать лапшу с ушей» и подтрунивать над своими «тараканами».

Гагин создал авторскую школу НЛП, смоделировал и описал Достигаторство, разработал ключевую модель разговорного гипноза... И это только то, чем он уже прославился! О степени его влияния на мою жизнь говорит хотя бы то, что



моего сына зовут Тимур. Я учился у многих и многих, но своими учителями я считаю именно Бродецкого и Гагина, потому что знаю их не только в работе, но и в жизни.

\* \* \*

И раз уж я начал благодарить, нельзя не сказать о людях, меня создающих. Конечно же, это моя семья: Лена, Лера и Тимур. Они не просто часть моей жизни – без них я бы вообще был другим, неузнаваемым. Близкие отношения так устроены – мы не можем друг на друга не влиять. Так что семья – это не просто источник бесконечной нежности, тепла и смысла – это еще и то, что делает меня собой.

Спасибо и моим родителям Мадине и Камилу. Я вспоминаю свое детство, наполненное любовью, заботой, радостью и надежностью, и понимаю, что папа и мама лишили моих психологов львиной доли работы. Счастливое детство – огромная удача и надежный фундамент. Отдельное спасибо моей сестре Ильсеяр Куликовой. Я был младшим и помню ее любовь и заботу.

Спасибо моим друзьям – они тоже соавторы меня. Дмитрий Величкин, с которым мы дружим большую часть жизни. Юрий Езерский – когда-то ученик, а ныне истинный мудрец. Виктор Башкеев – мы учимся друг у друга. Алексей Растуров – такой же фанат чтения, открывший для меня великолепных авторов. Рядом с ними я могу быть настоящим. И

это взаимно. Так что дружба – это та же любовь.

Спасибо всем, кто меня учил – вольно или невольно. Я многое взял у Олега Матвеева, Андрея Курпатова, Владимира Тарасова, Сергея Шишкова, Леонида Тальписа, Олега Новикова, Сергея Кронина, Юрия Чекчурина – мастеров реальной психологии. Уже почти восемь лет мои тело и разум плаваются в практике илищюань – спасибо Александру Скалозубу и Марине Губницкой за науку!

И спасибо моим клиентам и ученикам! Самых запомнившихся перечислю: Иван Рыков, Александр Сорокин, Руслан Калинин, Анастасия Пырьева, Михаил Быков, Алина Бутрим, Эдуард Мураховский, Алексей Нащекин, Павел Сачковский, Денис Павлов, Ксения Казакова, Андрей Царев, Юлия Перескокова, Наталья Стерхова... Можно продолжать и продолжать, но остановлю себя усилием воли.

# Безупречная жизнь

## Ваша жизнь – работает?

Если бы я был Вернером Эрхардом – создателем нашумевшего во второй половине XX века «Эрхардовского семинара тренинга», – я бы сказал: «Нет, не работает». И уделил бы несколько часов обоснованию этого очевидно наглого заявления. Но здесь не ЭСТ, а всего лишь книга, поэтому я просто изложу несколько точек зрения на вашу жизнь, и вы сами для себя решите: работает или нет.

Что вообще означает этот вопрос? Представьте, например, пылесос. Как определить, работает он или нет? Подсоединить к сети, включить и посмотреть, сосет ли он пыль и собирается ли она в пылесборник. Или холодильник – работает или нет? Проверить просто – по температуре внутри. Или приложение для вашего телефона. Работает? Зависит от того, получаете ли вы от него обещанный результат.

Аналогично можно посмотреть на свою жизнь. И даже нужно! Ведь если жизнь сломалась, ее надо срочно чинить. Она у вас одна. Каждый час вы либо теряете по шестьдесят минут, или триста шестьдесят секунд, либо проживаете их. Каждый! Просто представьте себе большущий бак с водой, а в нем дырки. Вытекающая вода либо тратится осмысленно,

либо тупо сливается в песок. Бак большой, но не бесконечный...

Итак, первый ориентир – полнота ощущений. Глаза, уши, рецепторы кожи и внутренних органов, язык и нос постоянно отправляют в мозг свои сигналы – в какой степени вы ими пользуетесь? Вы можете, например, сказать, что наслаждаетесь вкусом еды, которую себе выбираете? Или вы забрасываете все это в топку, пока внимание занято мыслями о неприятном разговоре в прошлом?

Отвлекаться – ценный навык. Любители оздоровительного бега, например, любят погружаться в музыку из наушников, чтобы меньше страдать от усталости. Но не чувствовать вкуса еды? Терять остроту ощущений от секса, уходя в тревожные фантазии? Не замечать красоты окружающей природы? Не вслушиваться в тонкости музыкальной композиции? Упускать радость движения здорового тела?

Мы слишком хорошо научились подавлять свою чувствительность. Иногда смотришь на синяк на руке и никак не можешь вспомнить, откуда он... Это и правда полезное умение. Было бы глупо часами ныть над ерундовым ушибом, вместо того чтобы продуктивно работать. Но если вы не хотите, чтобы жизнь потеряла все краски, надо уметь восстанавливать чувствительность, чтобы наслаждаться.

Есть такая категория людей – экстремальщики. Их не цепляют ощущения слабые – им подавай приключения максимальные, чтобы почувствовать хоть что-нибудь. Знаете, как

это работает? Организм адаптируется к запредельным сигналам, снижая чувствительность. Если пить чай с пятью ложками сахара, через некоторое время четырех окажется мало. А если с восемью? Рецепторы приспособятся!

И наоборот! Мне не нужно ехать в картинную галерею, чтобы получить эстетическое наслаждение, – достаточно посмотреть вокруг. Не потому, что я живу в раю, а потому, что я умею так смотреть. Однажды я попробовал на месяц отказаться от чая и кофе. Выпив после этого только одну чашечку хорошего кофе, я ощутил такой прилив сил, какой обычный человек получил бы от ведра!

Когда ваша жизнь работает, вам не нужны какие-то особые условия, чтобы испытать райское наслаждение – достаточно погрузиться в текущие переживания. Например, почувствовать свое тело: после сравнительно недолгой практики оно отвечает приятнейшими ощущениями! Остроту переживаний, яркость красок, вкус жизни восстановить можно. Но для этого надо признать, что сейчас их нет.

Итого:

- жизнь может работать – выполнять свои функции – лучше;
- первый критерий работающей жизни – полнота переживаний;
- чрезмерные сигналы снижают чувствительность;
- как и привычка игнорировать ощущения, погружаясь в мысли;

- к счастью, этот процесс полностью обратим.

# Бегство от правды

Нет ничего удивительного в том, что часть переживаний нам не нравится. Боль, зуд, сонливость, напряжение, скука, страх, вина, замешательство... Мы рефлекторно стараемся сделать так, чтобы испытывать их поменьше. Но! Сделать это можно двумя способами: изменив жизнь или подавив ощущения. Второй способ – аварийный! Временный! Но миллиарды людей превращают его в постоянный.

Эмоции и ощущения можно уподобить индикаторам состояния автомобиля. Вот датчик бензина, вот – масла... Если они показывают, что дело худо, то предельно глупо исправлять показания индикатора – надо бензин залить. На примере машины это очевидно, но вот своими переживаниями люди хотят управлять. Такая популярная тема – управление эмоциями!

Одни хотят испытывать вдохновение на работе, которая никогда им не нравилась. Другие жалуются на отсутствие эрекции при сексе с партнершей, которая их не возбуждает. Третьи просят добавить им уверенности в ситуации, где они совершенно некомпетентны. Четвертым хочется чувствовать себя на равных с теми, кто их несравненно могущественнее. Плевать на ветер – закрепим флюгер!

А тело? Ничего, что оно подает сигнал о дискомфорте, чтобы вы о нем позаботились? Но есть туча идиотов, пред-

почитающих жрать обезболивающее горстями, чтобы потом удивляться, почему хвост отваливается. Телевизор и интернет-серфинг для многих выполняет ту же функцию, но на уровне души – анестетик для болеющей жизни. О водке и прочей химии вообще умолчу.

В холодильнике протухли продукты – зажем нос или приберемся? Сын-подросток стал активным членом тоталитарной секты – выпьем с горя или начнем восстанавливать давно утраченный контакт? Разжиревшее тело расплющило весы – поправим настроение тортиком или возьмем себя в руки? Взмок от страха, что уволят, – забудешься на рыбалке или начнешь работать качественно?

Да, надо уметь не слушаться переживаний на уровне рефлекса. Не есть фрукты прямо в супермаркете, а сначала расплатиться за них на кассе. Не бить морду охамевшему соседу, а поискать способ уладить дело грамотно. Не писать в штаны, а потерпеть до туалета. Не вопить от радости, увидев промах коллеги, а проявить должный такт. Отсрочка нужна часто. Но важно каждый раз помнить, что это – временно!

Поймите: не бывает плохих эмоций – бывают эмоции, сигнализирующие о необходимости изменить ситуацию. Более того, эмоции не просто дают информацию – они активизируют вашу энергию для действий. Поэтому подавление эмоций не просто лишает вас остроты переживаний – оно отнимает энергию жизни, консервируя ее во внутреннем конфликте. В удвоенном количестве, если кто понимает.



Соответственно, если вы зажали переживание в силу необходимости – обязательно найдите способ безопасно выразить его при первой же возможности. Иначе этот заряд накопится и найдет выход в самый неподходящий момент. И не бойтесь переживаний – это всего лишь набор ваших ощущений. Полнота жизни, кстати, определяется количеством и размахом ваших состояний. Чем их больше, тем вы живее.

Итого:

- переживания дают вам информацию о качестве вашей жизни;
- если гонец приносит плохую весть, не уподобляйтесь глупым тиранам;
- бывает полезно придержать эмоциональную реакцию, но потом ее выразить;
- чем больше в жизни разнообразных ощущений, тем она богаче.

# Уверенность в своей правоте

Жизнь меняется. То, что было тайной фишкой, известной только вам, теперь лежит на сотнях сайтов. Неисчерпаемые запасы дорогой нефти постепенно оказываются конечными и дешевыми в силу перехода на новые энергоносители. Модный когда-то прикид стремительно устаревает и становится признаком почтенного возраста. И никому больше не интересны услуги писаря и даже машинистки...

У вас мог быть отлаженный бизнес, обслуживающий пейджеры или производящий видеокассеты. Кто-то другой подрабатывает извозом и с ужасом ожидает прихода беспилотных такси. Третий успешно торговал пиратскими дисками, пока ворованная информация не поселилась на пиратских же сайтах. Четвертый стал гуру предвыборных технологий, но в государстве устарело само понятие выборов...

Со времен Дарвина известно: выживает не самый сильный, а наиболее приспособленный. Другое дело, что в его времена можно было найти себе подходящую нишу один раз, чтобы потом оставшуюся жизнь почивать на лаврах. В наше время все меняется стремительно. Вузы не успевают: высшее образование может претендовать только на роль фундамента – успешные люди доучиваются постоянно.

Так что жизнь, претендующая на гордое звание работающей, обязана проявлять адаптивность. Это второй критерий.

Вы ему соответствуете? Проверить просто: если вы достаточно гибки, у вас нет ни хронических, ни усугубляющихся проблем. Если же вы обычный человек, вы регулярно сталкиваетесь с несправедливостью мира, несовершенством окружающих и внезапными обломами.

**Ведь какое основное свойство типичного неудачника? Что бы ни случилось, он прав!** Он знает, как правильно. У него самая точная информация, как все устроено. Все его поступки неизбежно следуют из обстоятельств непреодолимой силы. Так что не ищите у него ошибок – виноваты окружающие! Именно их надо переделать. У них надо отнять. Их надо поставить на место. Или хотя бы громко об этом известить.

Понаблюдайте, сколько времени и сил вы тратите на доказательство своей правоты: в бытовых спорах, в социальных сетях, на работе... Во сколько вам обходится правота? Как минимум, в потерю отношений. В неудачных случаях приходится тратиться на многолетнюю вражду. Как максимум, вы теряете шансы обнаружить свои ошибки. А это те самые затаянные да усиливающиеся проблемы.

Больно признавать, но причина всех моих обломов и неудач – несовершенство содержимого моей головы. Это я не узнал вовремя. Я не научился заранее. Я держался за устаревшее. Я игнорировал неприятные признаки... Но в таком признании есть и сила. Потому что, взяв на себя ответственность за создание и сохранение своих проблем, я возвращаю

себе рычаги управления.

Можно ли продолжать обвинять правительство, транснациональные корпорации, мафию, инопланетян и «автоуродов, купивших права»? Легко! Миллиарды людей заняты этим ежечасно. Еще можно копить недовольство своими детьми и супругой – можно даже плавить им мозг постоянным нудежом. Так происходит у многих, почти у всех. Наградой вам будет уверенность в собственной правоте. И неработающая жизнь.

Итого:

- жизнь стремительно меняется – правильное превращается в ошибочное;
- способность адаптироваться к переменам – второй критерий работающей жизни;
- обратная стратегия – защита своей правоты – поиск виноватых снаружи;
- признайте себя источником своих проблем и начните исправлять ошибки.

# Сам себе прокурор

Вы можете сказать: «Я уже давно признал себя причиной всех своих бед и постоянно себя ругаю!» Или: «Я все время пытаюсь заставить себя жить правильно, но моя лень сильнее меня!» Или совсем жутко: «Я виноват во всем – пойду убью себя об стенку!» Не работает. Как не работают претензии к другим, точно так же не работает обвинение себя. Потому что ответственность и вина – разные вещи.

Что не так? Дело в том, что, ругая себя, человек совершает хитрый финт: он делится на две роли: обвиняемого и обвинителя. И внутренний прокурор (критик, судья, тролль...) хочет, чтобы изменился не он, а тот, кем он недоволен. Я знаю, как правильно: измениться должен ты! Механизм вины заточен на сбрасывание ответственности, а не на ее принятие. Я пытаюсь себя заставить... Вот именно!

Ты мог бы пойти и сделать, но тебе проще крутить внутренний диалог между тем, кто делать не хочет, и тем, кто тоже ничего не делает, зато любит критиковать. Вариант того же – обсуждения на тему «Не могу себя остановить». Вместо того чтобы прекратить делать плохое или вредное, люди продолжают, но добавляют самокритику. Типа, я не равнодушен – я убеждаю себя, как могу!

Продвинутые в психологии типажи вместо «кнута» пользуются «пряником». Они снова отождествляют себя с ча-

стью, которая любит работать языком, а не руками, и убалтывают другую свою часть. Говорят комплименты, обещают золотые горы, сюсюкают, просят сделать хоть маленький шажочек... Короче, все при деле, «а воз и ныне там». Не работает этот метод. Но так хочется надеяться, что вдруг да получится!

Что не так? А снова та же уверенность в собственной правоте. Вы – в роли внутреннего прокурора – считаете себя правым, а обвиняемую лень (похоть, агрессивность, трусость, неаккуратность...) – неправой и вообще без права голоса. Вам кажется, что вы обладаете полной и достоверной картиной происходящего – не хватает только силы воли, чтобы продавить свое мнение до реализации.

Смех, кстати, в том, что некоторым силы воли хватает. Настолько, что у них реально получается заставить себя пахать без продыху и поступать всем на зависть. Только вот завидовать им я бы не стал. Во-первых, они все равно находят, за что быть собой недовольными (о ненасытности читайте дальше). Во-вторых, организм от регулярного изнасилования изнашивается быстрее, и психосоматика тут как тут.

Так что выход из самокритики не в том, чтобы себя хвалить. И не в том, чтобы прекратить себя делить: субличности есть, и это полезно. И даже не в том, чтобы умело себя принуждать, – а в признании возможности быть неправым! Если у меня не получается легко, я чего-то не знаю. Другими словами, я ошибаюсь, но пока не разобрался где. Так разбирай-

тесь! Вникайте, учитесь. Работает лучше ругани и насилия.

Это революционно другой подход. И это основа работающей жизни: не получается – учись. Необязательно на тренинге – изучая детали ситуации. Получается что-то не то – опять учись. Чем быстрее ты признаешь фундаментальную неполноту своей картины мира, тем меньше в твоей жизни будет осуждения и больше обучения. И тем быстрее ты научишься получать от жизни больше плюшек и меньше шишек.

Итого:

- вина имитирует взятие ответственности, но противоположна ей по сути;
- вы в роли прокурора, судьи, начальника и т. п. ответственность с себя сняли;
- ни критика, ни уговоры не работают – этот диалог ходит по кругу годами;
- признайте неправоту прокурора – и найдите работоспособную точку зрения.

# Вечный, но голодный двигатель

Следующий критерий – удовлетворение. Если ваша жизнь работает, вы на своем опыте знаете, что такое достаточно. Не в образе ускользающей линии горизонта, не в виде «прекрасного далека», когда все наконец-то станет хорошо, не в бесконечной надежде «еще немного, и тогда уж точно», – а на опыте. Повседневном, регулярном, почти рутинном. Сытое довольство удовлетворенного человека.

Но вокруг я наблюдаю чудо-гонку. Люди хотят быть богаче. Еще богаче! Еще! Кто доволен своей зарплатой? Тот, кому подняли ее вчера. Завтра или через месяц-другой ему снова станет мало! Как и всем его коллегам. Любой из них зарабатывает больше, чем смел надеяться в студенческие годы, но этого уже не хватает: аппетиты выросли, ипотека поджимает, новая машина призывно манит.

Деньги – только яркий пример. На консультацию ко мне приходила девушка, зарабатывающая стриптизом: ее не устраивала собственная внешность! И это ладно: голливудские звезды – эталоны красоты! – продолжают делать себе пластические операции. У некоторых позади уже десятки. Да и впереди... Потому что – мало! Еще красивее, еще хочу! Нужна новая супердиета! И новые средства по уходу...

А сила? Чемпион района хочет стать чемпионом города. И страны. И континента. И мира. И абсолютным. И многократ-



но. «И вечный бой – покой нам только снится!» Мастер карате, способный покалечить ударом любого человека на километры вокруг, продолжает свою личную гонку вооружений, изучая смертоносные приемы ножевого боя, джиу-джитсу, и жалеет, что уделяет мало времени стрельбе.

Кто и когда признавал, что ему достаточно? Детям постоянно требуются все новые и новые игрушки. Те уже не влезают ни в какие коробки и стремительно расползаются по всему дому. И это не считая игр электронных, заполняющих жесткий диск компьютера и память планшетов. Любимая игрушка через неделю забывается – на смену должна прийти новая. Вы видели ребенка, говорящего: «Мне хватит»?

У этой игры нет хеппи-энда. Всегда есть тот, у кого больше. Всегда есть тот, кто умеет лучше. Всегда останется, куда стремиться и за кем гнаться. Только миллиардерам не хватает миллиардов, а пенсионерам – тысяч. Так что первые могут ощущать себя куда беднее вторых. На те самые миллиарды. Похоже на издевательство: в конце пути вы ждали счастья, а получили лишь новую порцию недовольства.

Альтернатива? Во-первых, та самая полнота переживания. Если вы наслаждаетесь моментом, вы берете из него максимум. Читая книгу, вы не бежите к последней странице – вы тщательно вкушаете каждую ее строчку, отвлекаясь на обдумывание и возвращаясь к особенно красивым моментам. Знакомясь с человеком, вы погружаетесь в его мир слой за слоем, и вам не скоро понадобится новый.

Во-вторых, знание своих потребностей и удовлетворение именно их. Если вашему организму нужен витамин С, даже десяти килограммов картошки достаточно не будет. Если вам регулярно требуются признание и слава, работа в закутке программиста не удовлетворит вас. Зато если вы обожаете тишину и одиночество, даже скромная зарплата кладовщика на забытом складе сделает вас довольным.

Я не против стремления к лучшей жизни или совершенствования в профессии. Но есть разница между отложенным удовлетворением «невроза достижения» и радостным любопытством того, кому уже хорошо. Интерес и радость куда приятнее тоскливого или озлобленного недовольства! Они куда больше способствуют и успеху, и хорошим отношениям. **Люди тянутся к тем, кому хорошо! Ведь с ними – спокойно.**

Итого:

- когда жизнь работает, вы довольны сейчас, а не когда-нибудь потом;
- обычные люди, достигая цели, недолго радуются и снова хотят большего;
- первая альтернатива – научиться брать максимум из того, что уже есть;
- вторая – распознавать свои потребности и удовлетворять их напрямую.

# Стремление выгадать

Вашему слову можно доверять? Только честно. Оно крепень, правда? Сказано – сделано. И никаких зазоров, ноль отговорок. Так и есть, верно? То, что вы обещали, вы делаете точно и в срок. Даже если никто не проверяет. Если вы согласились на ограничения, вы не ищите лазеек, так? Что ж, охотно верю. Эту главу вы можете пропустить. Или читайте, поражаясь, как сильно отличается от вас человечество.

Потому что обычные люди – в большинстве своем – на работе филонят. Не считают зазорным попить кофейку в рабочее время. Покурить до, после и во время. И в социальные сети заглянуть между делом. И посплетничать время находят. А если удастся незаметно опоздать, в середине дня сгонять по своим делам, а вечером свалить пораньше, так вообще праздник! Впрочем, не всем так везет с начальством...

При чем тут ваше слово? Да почти ни при чем. За исключением того факта, что на работе вы обязались работать. Это соглашение такое: с вас работа – с них зарплата. Именно такая зарплата за те самые 40 часов работы в неделю. Вы на нее согласились. А теперь «сокращаете издержки». Некоторые, впрочем, воруют не только время, но и канцелярские принадлежности и прочие «ничейные» блага.

Ну и что? При чем тут работающая или нет жизнь? Мы же, наоборот, таким образом получаем больше, платя мень-

ше. Благ больше – и радости тоже! Так? Отнюдь. Почему? Да потому хотя бы, что страх разоблачения крадет удовольствие. Это ведь не аттракцион, где три минуты побоялся, и все. Обман тягуч и тягостен. И с привкусом тоски. И ложью приходится замазывать ложь. И помнить, кому, что и когда солгал.

Мы посвятим отдельные главы близким отношениям, но уже здесь понятно, что нарушение данного слова действует на эти отношения губительно. Вместо открытости и доверия – расчет. Вместо естественности и расслабления – контроль эмоций, слов и выражения лица. И необходимость помнить. И притворяться. Вот и получается, что, оставив себе «право на лево», когда обещал хранить верность, ты отношения рушишь.

С работой, кстати, история та же. Настоящее удовольствие от процесса мы получаем, стремясь делать лучшее, на что мы способны. В этот момент мы входим в состояние потока имени Михая Чиксентмихайи, и это становится лучшей наградой за честные усилия. А вот тот, кто играет в «обмани начальника – поработай поменьше», быстро начинает ненавидеть понедельники и напиваться по пятницам.

Но важно еще и то, что окружают вас не вполне идиоты. И если вы опаздываете на встречи, если не отдаете долги вовремя, если не меняетесь честно, люди делают зарубку на память. Кстати, если вы не попались шефу, это не значит, что коллеги не сформировали свое мнение о вас. Не важно? Но

ведь именно они потом будут не (!) рекомендовать вас на другую работу. А то и сами наверх выбьются и припомнят.

Репутация – штука долгоиграющая. И если ваша – так себе, очень скоро вы это почувствуете. Не всегда прямо – чаще косвенно. Почему-то других зовут в новые проекты, а вас не очень. Других повышают, а вас обходят. Других рекомендуют, обращаются к ним повторно – для вас же поиск средств к существованию все больше напоминает подвиг. Жизнь работает, говорите? Как бы не так.

Итого:

- большинство людей обещают, чтобы обмануть;
- за ложь они платят необходимостью помнить и тягучим страхом;
- близкие отношения ложь разрушает полностью;
- в деловых отношениях она формирует дурную репутацию;
- хочешь, чтобы жизнь работала, – выполняй соглашения.

# Где находится причина?

Спроси любого, почему тот поступил так, а не иначе, – он легко сошлется на причину. Почему опоздал? Пробки на дорогах. Почему брак допустил? Подчиненные криворукие. Почему жене изменил? Страсть внезапная напала. Если вы прислушаетесь к своим мыслям, то обнаружите, что любой свой выбор вы оправдываете. Всегда получается, что он был единственно возможным и неизбежным.

Все логично. Только ведь указанная причина не конечная – у нее есть своя. Пробки задерживают всех, но опаздывают только те, кто выехал впритык. Почему выехал так поздно? Спал до последнего. Почему? В интернете ночью засиделся. Почему? Переспорить одного дурака пытался. И т. д. Что бы вы ни сделали, это с неизбежностью вытекает из ваших предыдущих поступков и внешнего окружения.

Ну и что? А то, что такой образ мысли хорош для поддержания самооценки, но совершенно не подходит для взятия судьбы в свои руки. Если вы жертва обстоятельств и инерции, если каждый ваш поступок ими предопределен, это тупик. Вы обречены раз за разом наступать на одни и те же грабли, заботливо разложенные на вашем пути злым роком.

Считать причиной неудач собственную генетику, страну рождения или место проживания, происки мирового зла и сотворение мира – это можно, конечно. Но как это помо-

жет вам решить свои проблемы? Не работает, согласны? Куда перспективнее понять, что в основе всего лежат ваши же решения. Ничем не обоснованные. Выстроенные на голом месте. Решил, потому что решил.

Какой в этом смысл? Маленький и скромный: это делает вас первопричиной – богом. Не результатом родительского воспитания и культурного наследия, а причиной. Но ведь это же бессмыслица! На самом деле я знаю, что мои решения продиктованы моим самочувствием, моим настроением, поступками окружающих и общественно-политической обстановкой! Да, только это «самое дело» делает вас – следствием.

Почему ты наорал на ребенка? Разозлился. Почему ты не подошел познакомиться? Заробел. Почему ты смотришь ворованную запись тренинга? Потому что глупо покупать то, что у тебя уже есть. Почему ты проспал на работу? Очень уж спать хотелось. Вот это умно! Вот это осмысленно! Только вот жизнь продолжает скатываться в неизбежную и чрезвычайно разумно обоснованную задницу.

Но как это: назначить причиной решение? Надо просто заметить, что у разума, эмоций и тела голос не решающий, а совещательный. Эмоция говорит: «Ударь!» А что решишь ты? Разум вопит: «Это глупо!» А как поступишь ты? Тело умоляет: «Я устало!» А теперь ты решай. Куда бы ни толкали ваши советники, решение может быть любым. Вы можете решить последовать советам, но причиной будет именно ваше решение.

Быть богом – это разрешить себе бывать неразумным и нечутким. Не поступать вопреки, но выбирать по собственной воле. Быть первопричиной – это честно отвечать на «Почему я так поступил?» фразой «Потому что я так решил». Как это помогает вашей жизни начать работать? Когда знаешь, что руль у тебя, перестаешь молить других богов изменить твою жизнь к лучшему. Бог рулит сам.

Итого:

- люди оправдывают свои поступки причинами, от них не зависящими;
- у каждой причины есть своя, и так до Большого взрыва;
- это мышление отнимает у людей контроль над собственной жизнью;
- выход – назначить причиной свое решение;
- разум, чувства и тело имеют совещательный голос, а не решающий.



# Как другие, только лучше

Отдельного разговора заслуживают цели, которые вы ставите. Ну, или идеалы, на которые вы равняетесь и на соответствие которым нещадно себя мотивируете. Откуда вы их взяли? Они реально ваши? Вам действительно нужно именно это? Реалии наших дней – массированная бомбардировка чужими мнениями. Модные журналы, рекламные ролики, лайки и комментарии – внушают и навязывают.

Понятно, что и раньше старались не дать людям задуматься и спускать цели сверху. Через религию, пропаганду, давление социума, поучительные сюжеты... Но сейчас им приходится работать мягче, и у вас появился шанс зажить в свое удовольствие. Ведь если раньше человек не попадал под стандарты наиболее наглой части общества, ему оставалось страдать, а сегодня выбор есть.

Вот, например, карьера. По умолчанию считается, что карьерный рост – это здорово и всем очень нужно. Стать начальником. Потом большим начальником. Потом совсем большим... Хочется? Правда? «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом»? В результате очень часто хорошие специалисты превращаются в плохих начальников. Потому что менеджмент – это профессия. И не всем она по нраву.

Понимаете? Не все любят постоянное общение. Не всем нравится контролировать, принуждать и наказывать. Не все

рады разруливать конфликты подчиненных. Не каждый в восторге от необходимости плести интриги, льстить верхним и ставить на место нижних. Да, мы с удовольствием попользуемся начальственным окладом и богатым социальным пакетом, но ведь еще и работать надо!

Общий принцип – мы видим внешнюю сторону, забывая о скрытой. Фасад все стараются подлатать, но что там лежит в подвале? Миллионы девушек мечтают о карьере фотомодели: это ведь так сладко – видеть свое фото на обложке журнала! А как насчет многочасового съемочного процесса каждый день? Обнажения в не самых теплых помещениях? А необходимость жестких тренировок и строгих диет?

Я не утверждаю, что все это – плохо. Это цена. И есть те, кому она не просто посильна, но еще и в кайф. Это про вас? Точно? Политик высокого ранга, имеющий огромную квартиру, но ночующий в комнате отдыха рядом с кабинетом, потому что каждая минута на счету... Надо? Грозный мафиози, вынужденный приставлять охрану к детям, потому что конкуренты не дремлют. Кто-то рожден для этого. Это вы?

Или классическая «голубая мечта» – дом у моря. «Кто-нибудь хочет? – Я хочу!!!» А как насчет повышенной влажности, особенно зимой? А постоянный мелкий и крупный текущий ремонт, который должен кто-то делать? И оплачивать. А уборка многочисленных комнат? Прислугу завести? А вам реально понравится жить в доме, где ошиваются несколько посторонних людей? Кому-то – да. Но вы точно

из них?

Зависть – признак неосведомленности. Вы просто не знаете цену. Но самое смешное, что и без цены «елочные игрушки могут не радовать». По интернету бродит картинка: обезьянка, слоненок, дельфин, крот, лошадка – им предлагают «типа честное» соревнование: кто быстрее заберется на дерево. Приз, добавим, банан. Здорово, наверное, дельфину победить и получить банан в награду!

**Если вы идете по чужому пути, ваша жизнь не работает. На практике это означает несоизмеримо большие усилия и практически бесполезные бонусы.** Зато любимое дело – для которого вы предназначены! – доставляет массу удовольствия в процессе и приносит именно вами желанные результаты. Не всем нужно быть «альфами», не все будут рады славе, не все хотят никогда не работать, не всем нужны дети и т. д.

Итого:

- люди привыкли хотеть не критично: что внушили, того и хочется;
- за очевидные плюсы успешные люди платят неочевидными минусами;
- свой путь радует и процессом, и результатами;
- прочитайте рассказ «Тест» Михаила Веллера – отрезвляет.

# Баланс должен быть!

Самые внимательные из моих читателей уже заметили, что я перекрыл почти все ходы. Плохо, если вы слишком рассудочны, но и тотальная глупость в восторг не приводит. Плохо зажимать накрепко свои эмоции, но и необузданная дикость хорошей жизни не способствует. Плохо безвольное сомнение, но и фанатичная уверенность до добра не доводит. Как же так? Как же жить?

А ключик прост – баланс. Не бывает хорошего и плохого – бывает баланс и его нарушения. Вдох ничем не лучше выдоха – надо лишь чередовать. Общение не лучше одиночества – всему свое время. Сон не лучше бодрствования. Принуждение не лучше потакания. И даже победы не лучше поражений! Потому что отсутствие вторых говорит о том, что вы давно не ставили перед собой достойных целей.

Одно и то же действие может быть как полезным, так и вредным. Вопрос лишь в том, ведет оно к балансу или отдаляет от него. Например, голодный человек. Он ест – восполняет баланс. Но вот желудок наполнился – баланс наступил. Если трапезу продолжить, она вместо пользы начнет приносить вред. Очевидно? Люди отчаянно тупят, полагая, что больше – всегда значит лучше. Мэру надо знать.

Жизнь работает либо когда вы идете к балансу, либо когда вы уже в балансе и теперь живете в свое удовольствие. Вы же

знаете, что хорошая беседа до определенной точки интересна и радует, а потом наступает пресыщение и желание расстаться? Чувства подскажут! Или рекламирует продавец товар: на определенной фазе желание купить достигнет максимума и дальше будет только падать – подсекайте!

Деля мир на хорошее и плохое, мы попадаем в ловушку ненасытности. Compliments – хорошо? Давайте наполним ими все общение! Распущенность – плохо? Давайте наденем на головы мешки во имя торжества морали! Заточенная пила лучше тупой? Отлично! Давайте точить ее, пока не сточим в металлическую пыль! Самостоятельность нужна? Переходим на полностью натуральное хозяйство!

Детские ориентиры хороши для малышей – взрослый человек должен ориентироваться на баланс. В том числе и в своем стремлении к балансу, если что. Потому что легкая несбалансированность куда полезнее бесконечных часов, потраченных на поиски идеального баланса. Точка зрения баланса позволяет увидеть в мире не хорошее и плохое, а уместное и неуместное. Именно здесь и именно сейчас.

В частности, ваши личные качества. Среди них нет тех, от которых нужно обязательно избавиться. Но почти наверняка есть множество локальных перекосов, которые будет полезно выправить. Вам нужны и ваша лень, и ваша злость, и ваш страх, и ваша недисциплинированность, и ваше нахальство. И при этом полезно бывает ограничить чрезмерные оптимизм, радушие, щедрость и прямоту. Вопрос баланса!

И последнее. Здесь вы встретите много подсказок, как вкуснее жить. Было бы наивно рассчитывать, что все их вы легко встроите в свою повседневность. Выбирайте по вкусу. С другой стороны, здесь есть большой раздел, посвященный самогипнозу. Именно он даст ответ на вопрос, как реализовать все эти замечательные советы или найти свои варианты, которые будут еще лучше.

Итого:

- не бывает хорошего и плохого – бывает баланс и его нарушения;
- дисбаланс бывает от недостатка и от избытка;
- не делите мир и себя на хорошее и плохое – следите за мерой;
- встроить в жизнь полезные советы поможет самогипноз.

# Хорошо сейчас или потом?

Чем бы вы хотели пожертвовать: настоящим или будущим? Традиционно считается, что дети и инфантильные взрослые плюют на последствия, лишь бы хорошо было сейчас, а вот люди ответственные и успешные привычно смиряются с дискомфортом в пути, лишь бы пункт назначения был достойным. С моей точки зрения, сама постановка вопроса дурацкая: с чего это я должен чем-то жертвовать?

Для начала полезно заметить, что альтернатив у нас не две, а четыре. Первые две вы уже увидели: хорошо сейчас и плохо потом – плохо сейчас и хорошо потом. Другие две: плохо сейчас и плохо потом – хорошо сейчас и хорошо потом. И весь ваш опыт можно раскидать по этим четырем клеточкам. Самое же поразительное, что плохая по обоим признакам ячейка, как правило, не пустует!

Хорошо сейчас	Хорошо сейчас
Плохо потом	Хорошо потом
Плохо сейчас	Плохо сейчас
Плохо потом	Хорошо потом

Итак, хорошо сейчас и плохо потом. Что тут? Злоупотребления и потакание себе. Выпил лишку алкоголя – зав-

тра головка бо-бо. Весь семестр прогуливал занятия – получи месяц без сна к началу сессии, а то и доблестную службу по призыву. Избил негодяя – присаживайся в камеру. Случайный секс без презерватива – множество симпатичных последствий. Лишний пирожок – обновляй гардероб на побольше.

Плохо сейчас и хорошо потом. Это строительство «прекрасного далека», инвестиции в будущее. Вкалывать на опостылевшей работе, чтобы недельку оторваться на курорте. Огребать на боксерских тренировках по носу и по печени, чтобы однажды красиво нокаутировать хулигана. Всей страной голодать и носить второсортное, чтобы понастроить танков и «принести миру счастье» на гусеницах. Знакомо...

Плохо сейчас и плохо потом. Что же тут? Как насчет ковыряния душевных ран? А уничижительные эпитеты в свой адрес, от которых мотивация не растет, а падает? А может быть, затяжная обида и холодная война в семье что-то там улучшают? Еще есть любители биться головой о твердые предметы, представляете? Или вот можно почитать ночью плохие новости, чтобы утром – что?

И наконец, хорошо сейчас и хорошо потом. Именно это нам и надо! Что здесь? Любимое дело, за которое еще и платят. Плюс рост квалификации и улучшение репутации. Качественный отдых – освежающий и наполняющий энергией, после него хочется работать. Хорошие тренинги, дающие заряд эмоций, инсайтов и мотивации попробовать все это в



жизни. Плюс контакты с интересными людьми...

Моя любимая четверть настолько хороша, что я удивляюсь: зачем людям остальные? Это же так красиво – с удовольствием строить будущее, которое тебя порадует! Захватывающее чтение, целительный массаж, интересные тренировки, близкие отношения... И никаких жертв! Я люблю вести тренинги, я люблю консультировать, я люблю записывать ценные мысли, я люблю учиться и развиваться... Это радует!

Разумеется, бывают моменты, когда вам не приходит в голову вариант, как сделать нужное приятным способом. Например, прямо сейчас от вас требуют ответ, который человеку не понравится, но изменять себе вы не хотите. ОК – вздохнули и сделали. Или к стоматологу надо сходить. Эти моменты есть, и они вынужденные. Но превращать в подвиг большую часть своей жизни? Глупость, согласитесь.

Смысл этой книги – научить вас находить красивые решения. То есть ровно те, что позволяют удачно сочетать притягательность путешествия с желательностью целей. Развитие должно быть сбалансированным, иначе оно получается судорожным. Если вам хорошо по пути, вы можете посвятить достижению столько, сколько требуется. Если же вы надеетесь отъестся в пункте назначения, у вас немного шансов зайти далеко.

Итого:

- глупо выбирать между настоящим и будущим;
- ваша деятельность раскладывается по табличке: хоро-

шо/плохо и сейчас/потом;

- оптимальный вариант – хорошо сейчас и хорошо потом;
- если вы в любой из трех других ячеек, вам нужна эта книга.

# Хозяин собственной жизни

## Откуда у вас проблемы?

Из прошлого? Когда-то произошло событие, из-за которого вам теперь плохо? Неудачный способ так думать. Прошлое уже состоялось, и до изобретения экономичного (или хоть какого-то) способа путешествовать во времени с тем событием ничего не поделать. Остается мучиться. Другое дело, что множество людей от проблем успешно избавляется, т. е. способ есть. Какой? Изменить мышление!

На самом деле никакого прошлого нет. Вообще. Есть только воспоминания о нем. И есть привычки и ассоциации, которые появились тогда, а вы продолжаете пользоваться ими сейчас. Проблема жива не потому, что когда-то появилась, а благодаря вашим регулярным усилиям по ее воспроизведению и удержанию. Осознайте: вы сами тратите кучу ресурсов на то, чтобы сохранить эту проблему!

Бред? Вы изо всех сил пытаетесь ее решить? Прикол в том, что **в большинстве случаев именно сознательные попытки избавиться от проблемы ее и удерживают!** Чем больше человек старается расслабиться, тем более напряженным он становится. Чем дольше ты сдерживаешь злость, демонстрируя позитив, тем страшнее взрыв, когда ты

срываешься. Чем важнее для тебя понравиться, тем меньше шансов, что это получится.

Недавно я в очередной раз наблюдал молодую мамашу, заботливо орущую на двухлетнюю дочурку, чтобы та прекратила реветь. Очень эффективно! А как вам мужская жажда быть на высоте в сексе, приводящая то к импотенции, то к преждевременному семяизвержению, то к эмоциональности робота Вертера? Или желание жить богато через одалживание крупных сумм у банков и кредитное рабство в итоге...

Ваш метод не такой идиотский? Что, правда?! А почему он тогда до сих пор не сработал? Чистое невезение? Любая одинокая женщина под или за тридцать имеет огромный ворох представлений о том, что такое мужчина и какими должны быть отношения. Именно из-за этих верований ей так и не удастся найти или удержать подходящего партнера. Зато уверенность в своей правоте с каждым годом все сильнее...

Такое происходит с каждым! Каждым! Буквально! Не во всех, очевидно, сферах, но в проблемных – точно. Переедающие люди организуют свою диету так, что ей просто невозможно следовать необходимый срок. Потому что им надо срочно!!! В похожем положении те, кто желает быстро разбогатеть. Срочно! Немедленно! Прямо завтра! Они становятся легкой добычей мошенников, не стесняющихся обещать.

Суета, напряжение, придирчивость, несговорчивость, лишние риски, спешка, непродуманность, обиды, апатия, бессонница, тупость – многочисленные спутники усугубля-

ющих попыток выбраться из ямы. Они знакомы нам всем. Что делать? Правильный ответ – изучить самогипноз по этой книге. Но на принципиальном уровне надо понять, что нужно не делать, а не-делать. То есть?

Мне кажется, что слово «неделание» – самый большой вклад Карлоса Кастанеды в практическую психологию. Неделание – это прекращение воссоздания проблемы. «Если ты обнаружил себя в яме, перестань копать». Простая остановка любой активности, как минимум, приносит облегчение. Больше не упрекаешь друзей, что они тебе не звонят? Прекрасно! Общаться с тобой стало чуть приятнее!

Неделание претензий. Неделание суеты. Неделание напряжения. Неделание новых кредитов. Неделание накручивания эмоций. Неделание конфликтов с начальником... Простейший ориентир, что не-делать – непопадание деятельности в ячейку «хорошо сейчас и хорошо потом». Моя способность исполнять свои желания легко базируется на отказе пользоваться трудными способами. Я предпочитаю подождать.

Итого:

- проблемы не приходят к нам из прошлого – мы воссоздаем их в настоящем;
- часто именно усилия по разрешению проблемы ее усугубляют;
- ключ к реальному выходу – неделание;
- как правило, принятие – неделание попыток решения –

проблему развоплощает;

- если не получается не-делать, практикуйте самогипноз.

# Не-делайте правильно!

Понятие неделания проясняет целый пласт невнятных рекомендаций популярной психологии. Например, у всех на слуху идея заниженной самооценки. Это когда некто верит в собственную никчемность: никому-то он не нужен, ничего-то у него не получится, всего-то он недостоин... Как исправлять? Внушать себе: «Я самая обаятельная и привлекательная»? Не работает.

Точнее, превратить утенка гадкого в утенка заносчивого получится, но вот лебедем ему так и не стать. Как не станет доминантным самцом тощий прыщавый подросток, погрузившись в сладостные грезы о своей крутизне. Сработает неделание понижения самооценки, то есть обнаружение и прекращение всех тех способов, которыми человек сам себя принижает. Рану надо лечить, а не маскировать!

Радикальное средство – неделание самооценки в принципе. У меня не высокая самооценка – у меня ее нет. Обобщенной нет. А в каждом конкретном случае – есть. Я знаю, сколько я беру за день как тренер. Знаю, сколько беру за час как консультант. Могу оценить свою готовность справиться с конкретным делом... Но самооценка всеобщая – глупое понятие. Бесполезное или вредное.

Кастанеда советует: «Отбрасывай лишнее». Делай либо то, что реально необходимо, либо то, что тебе делать нравится.

ся. Отличный способ расчистить свою жизнь! Чаще спрашивай себя: «Зачем я это делаю?» И если ответ: «Э-э-э...» – или действие к твоей цели не ведет, прекращай. Так работает неделание. Зачем ты листаешь новости в три часа ночи? Не знаешь – дуй спать.

Самый мягкий способ практиковать неделание – наблюдать, как ты воспроизводишь свою проблему. Стоит осознать, что ты прямо сейчас творишь лажу, как действие прекращается рефлексивно, само собой. Осознал напряжение – сбросилось. Заметил, что «теряешь лицо», – остановился. Представил, как лишняя тарелка супа оседает на талии, – потерял аппетит. Трудно портить себе жизнь, зная об этом.

Но можно, разумеется, не-делать и сознательно: останавливать движение, создавая встречное усилие. Каждый знает, каково это. Например, когда прекращал писать, напрягаясь, если кто-то вламывался в туалет. Или когда замирал в страхе, что другие заметят, как он делает нечто запретное. Важный нюанс: сразу после этого сбрось напряжение. Буквально найди и расслабь соответствующие мышцы.

Через неделание легко понять принятие. О нем все слышали, но мало кто может внятно объяснить, что это. Зато разгадку вы уже знаете: принятие – это неделание привычных попыток избавиться от проблемы. Вы буквально ищете, что вы по поводу проблемы уже делали, и прекращаете это. Новое можно – старое нет. Если вы проблеме не сопротивляетесь, вы ее принимаете. И перестаете ее создавать.



Главный кайф неделания – оно не требует дополнительных ресурсов. Напротив – высвобождает их! Я так на разгормном гипнозе объясняю: мы внушаем постоянно и неосознанно, и если вы просто прекратите внушать себе во вред, ваша эффективность возрастет в разы. Крутой гипнотизер внушает не больше, а меньше! Так что на неделание у вас есть и время, и силы, и место. Удобно!

Итого:

- вместо повышения самооценки прекрати ее понижать;
- а лучше – избавься от нее вообще;
- отбрасывай лишнее – делай только нужное и приятное;
- трудно лажать сознательно – смотри, куда идешь;
- если неделание породило напряжение, расслабься.

# **Сила воли – инструкция по применению**

Безвольных уважать трудно. Их слово ничего не стоит. Опорой они быть не могут. Да и угрозой тоже. Они во власти настроения. Как листик на ветру. Как щепка в потоке. По сути своей они ближе к животным. И отношение к ним соответствующее. И место в социальной пирамиде. Поэтому умные люди волю стараются развивать. И тут я дам вам подсказки, как это делается. Но сначала – границы. Сначала – баланс.

Раньше я полагал, что энергия воли похожа на аккумулятор в двигателе внутреннего сгорания. Электричество в нем нужно, чтобы завести мотор, а вот ехать автомобиль будет уже на бензине. Просто потому, что сотни километров стартер банально не потянет. Можно постоять на цыпочках несколько минут, а лучше – секунд, но напрягаться так всю жизнь тупо и нереалистично.

Сейчас я пользуюсь другой метафорой – сплав по быстрой реке. Тебя несет течение, а веслом ты рулишь. Короткие разовые вмешательства. Оттолкнуться, подгрести. Туда не пустил, сюда подтолкнул. В остальном – сила течения. Силу воли иногда называют личной силой. И умный человек пользуется силой чужой, а личную расходует экономно. Не то что глупый галерный раб!

Пользуясь этим принципом, легко понять, где и когда надо воспользоваться своей волей. Почему глупо заставлять себя жить с тем, кого не любишь, заниматься работой, которая не вдохновляет, постоянно находиться там, где твоему телу дискомфортно, в частности носить неудобную одежду и просыпаться, нарушая свои биоритмы. Сила воли хороша на коротких участках: она спринтер, а не марафонец.

Найдите любимое дело. Соберите подходящую команду. Дружите с теми, кто разделяет ваши ценности. Женитесь (выходите замуж) по любви. Работайте в условиях, которые вам помогают. Питайтесь так, чтобы было хорошо не только во время, но и после трапезы. Изучайте то, что вам интересно. Правильно организованная жизнь не требует постоянных волевых усилий. Изучайте себя – сэкономите от души!

Итак, воля нужна, например, чтобы:

- сказать правду, когда хочется соврать или умолчать;
- попросить прощения первым;
- взяться за дело, минуя этап проверки почты и т. п.;
- после сна двигаться больше, а перед сном – меньше;
- сделать немного больше, когда уже устал;
- однажды отключить все мгновенные уведомления;
- сделать практику, от которой станет лучше, когда тебе плохо;
- пройти сквозь неприятное, добравшись до приятного;
- посмотреть правде в глаза;
- пропустить фазу самобичевания и сразу перейти к делу;

- отказаться от поступка, о котором стал бы сожалеть;

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.